CHEF ALICE SAMPAIO

# PÃES PERFEITOS

## *Sem Glúten*

ATUALIZADO

# Pão básico

## Ingredientes

- 200g de farinha de arroz integral
- 150g de farinha de a mêndoa
- 50g de fécula de batata
- 10g de goma xantana
- 5g de sal
- 10g de fermento biológico seco instantâneo
- 240ml de água morna (a gramagem da água é equivalente ao volume em mililitros, portanto, 240g)
- 60g de azeite de oliva ou óleo de coco
- 2 ovos (em média, um ovo grande pesa cerca de 50g, então isso seria cerca de 100g)

## Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Prepare a forma: Idealmente, use uma forma de pão de 20cm x 10cm.
- Misture os ingredientes secos: Em uma tigela grande, misture as farinhas, a fécula de batata, a goma xantana, o sal e o fermento.
- Adicione os líquidos: Faça um poço no centro dos ingredientes secos e adicione a água morna e o óleo. Comece a misturar e adicione os ovos um de cada vez, misturando bem após cada adição.
- Misture bem: Use uma colher de pau ou uma espátula para misturar tudo até que a massa esteja homogênea. Ela será um pouco mais pegajosa e úmida do que a massa de pão tradicional.
- Coloque na forma: Transfira a massa para a forma previamente preparada, alisando o topo com uma espátula.
- Deixe crescer: Cubra com um pano limpo e deixe crescer em um local quente por cerca de 30-40 minutos. O pão deve crescer, mas não dobrar de tamanho.
- Asse o pão: Asse no forno pré-aquecido por cerca de 30-40 minutos ou até que o pão esteja dourado e firme ao toque. O pão estará pronto quando atingir uma temperatura interna de 90°C.
- Deixe esfriar: Retire o pão do forno e deixe esfriar na forma por cerca de 10 minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.

# Pão de aveia

## Ingredientes

- 200g de farinha de aveia sem glúten
- 100g de farinha de a mêndoas
- 50g de fécula de batata
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco instantâneo
- 5g de sal
- 250g de água morna
- 50g de óleo de coco derretido
- 2 ovos grandes (cerca de 100g)

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Prepare a forma: Use uma forma de pão de 20cm x 10cm. Unte levemente com um pouco de óleo ou use papel manteiga.
3. Combine os ingredientes secos: Em uma tigela grande, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas, a fécula de batata, a goma xantana, o fermento e o sal.
4. Misture os ingredientes úmidos: Em outra tigela, bata os ovos, adicione o óleo de coco derretido e a água morna. Misture bem.
5. Combine as misturas: Adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos e misture bem até que a massa esteja completamente combinada e não haja manchas secas. A massa será um pouco pegajosa.
6. Transfira para a forma: Coloque a massa na forma preparada e use uma espátula para espalhá-la de maneira uniforme.
7. Deixe a massa descansar: Cubra a forma com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por aproximadamente 30 minutos, permitindo que a massa cresça um pouco.
8. Asse o pão: Coloque a forma no forno pré-aquecido e asse por cerca de 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado por cima e firme ao toque.
9. Verifique o cozimento: Insira um palito no centro do pão; ele deve sair limpo. Você também pode usar um termômetro para pão - o pão está pronto quando a temperatura interna atinge cerca de 90°C.
10. Deixe esfriar: Retire o pão do forno e deixe-o esfriar na forma por cerca de 10 minutos. Em seguida, transfira para uma grade e deixe esfriar completamente antes de cortar.

# Pão de amêndoas

## Ingredientes

- 300g de farinha de amêndoa
- 100g de farinha de coco
- 1 0g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco instantâneo
- 5g de sal
- 3 ovos grandes (cerca de 150g)
- 250g de água morna
- 50g de azeite de oliva extra virgem

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Prepare a forma: A forma ideal para esta receita é de aproximadamente 20cm x 10cm. Unte-a ou forre com papel manteiga.
3. Misture os ingredientes secos: Em uma tigela grande, combine a farinha de amêndoa, a farinha de coco, a goma xantana, o fermento e o sal.
4. Adicione os ingredientes úmidos: Em uma tigela separada, bata os ovos e depois adicione a água morna e o azeite. Misture bem.
5. Combine as duas misturas: Despeje os ingredientes úmidos nos secos e misture bem até formar uma massa homogênea.
6. Transfira para a forma: Coloque a massa na forma preparada e alise o topo com uma espátula.
7. Deixe a massa descansar: Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar por cerca de 30 minutos em um local quente.
8. Asse o pão: Coloque o pão no forno pré-aquecido e asse por 35-40 minutos ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
9. Deixe esfriar: Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.

# Pão de coco

## Ingredientes

- 200g de farinha de coco
- 100g de farinha de amêndoa
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco instantâneo
- 5g de sal
- 50g de óleo de coco
- 4 ovos grandes (cerca de 200g)
- 250g de água morna
- 50g de coco ralado sem açúcar (opcional, para decoração e sabor extra)

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Prepare a forma: Use uma forma de pão de 20cm x 10cm. Unte com um pouco de óleo de coco ou forre com papel manteiga.
3. Misture os ingredientes secos: Em uma tigela grande, misture as farinhas, goma xantana, fermento e sal.
4. Adicione os ingredientes úmidos: Em outra tigela, bata os ovos, adicione o óleo de coco derretido e a água morna. Misture bem.
5. Combine as duas misturas: Adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos e misture bem até obter uma massa homogênea.
6. Coloque a massa na forma: Despeje a massa na forma preparada, alise o topo com uma espátula.
7. Deixe a massa descansar: Cubra a forma com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 30 minutos.
8. Asse o pão: Coloque no forno pré-aquecido e asse por cerca de 40 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido saia limpo.
9. Deixe esfriar: Retire do forno e deixe esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.

# Pão de arroz

## Ingredientes

- 300g de farinha de arroz
- 75g de fécula de batata
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco instantâneo
- 5g de sal
- 240g de água morna
- 60g de óleo de coco ou azeite de oliva
- 3 ovos grandes (aproximadamente 150g)

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Prepare a forma: Utilize uma forma de pão de 20cm x 10cm. Unte com óleo ou forre com papel manteiga.
3. Misture os ingredientes secos: Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz, a fécula de batata, a goma xantana, o sal e o fermento biológico seco.
4. Prepare os ingredientes úmidos: Em outra tigela, bata os ovos, adicione a água morna e o óleo. Misture bem.
5. Combine tudo: Despeje a mistura úmida sobre os ingredientes secos e misture bem. Você deverá ter uma massa lisa e um pouco pegajosa.
6. Coloque na forma: Transfira a massa para a forma preparada e alise o topo com uma espátula.
7. Deixe a massa descansar: Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 30 minutos.
8. Asse o pão: Asse no forno pré-aquecido por 35-40 minutos, até que o pão esteja dourado por cima e um palito inserido no centro saia limpo.
9. Deixe esfriar: Retire o pão do forno e deixe esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.

# Pão de banana

## Ingredientes

- 3 bananas médias bem maduras (aproximadamente 300g)
- 2 00g de farinha de amêndoas
- 50g de farinha de coco
- 10g de goma xantana
- 5g de fermento em pó (se glúten)
- 5g de bicarbonato de sódio
- 5g de sal
- 80g de óleo de coco derretido
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- 5g de extrato de baunilha (opcional)

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Prepare a forma: Utilize uma forma de pão de 20cm x 10cm. Unte-a ou forre com papel manteiga.
3. Amasse as bananas: Em uma tigela grande, amasse as bananas até ficarem bem purê.
4. Adicione os ingredientes úmidos: Adicione os ovos, o óleo de coco e o extrato de baunilha às bananas e misture bem.
5. Misture os ingredientes secos: Em outra tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de coco, a goma xantana, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o sal.
6. Combine as duas misturas: Adicione os ingredientes secos aos ingredientes úmidos, misturando bem até formar uma massa homogênea.
7. Transfira para a forma: Despeje a massa na forma preparada e use uma espátula para espalhar uniformemente.
8. Asse o pão: Asse no forno pré-aquecido por cerca de 45-50 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
9. Deixe esfriar: Retire o pão do forno e deixe esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.

# Pão de amêndoas com coco

## Ingredientes

- 200g de farinha de amêndoas
- 100g de farinha de coco
- 1 0g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco instantâneo
- 5g de sal
- 250g de água morna
- 50g de óleo de coco derretido
- 3 ovos grandes (cerca de 150g)
- 50g de coco ralado sem açúcar (para um toque extra de sabor)

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Prepare a forma: Uma forma de 20cm x 10cm é ideal. Unte ou forre com papel manteiga.
3. Misture os ingredientes secos: Em uma tigela grande, combine as farinhas de amêndoas e coco, goma xantana, fermento e sal.
4. Misture os ingredientes úmidos: Em outra tigela, bata os ovos, adicione a água morna e o óleo de coco derretido. Misture bem.
5. Combine tudo: Despeje a mistura úmida nos ingredientes secos e misture bem até obter uma massa homogênea.
6. Coloque na forma: Despeje a massa na forma preparada e use uma espátula para alisar a superfície.
7. Deixe a massa descansar: Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 30 minutos.
8. Asse o pão: Coloque no forno pré-aquecido e asse por 35-40 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
9. Deixe esfriar: Retire o pão do forno e deixe esfriar na forma por 10 minutos. Transfira para uma grade para esfriar completamente.

# Pão de amêndoas com nozes

- 250g de farinha de amêndoas
- 100g de nozes picadas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco instantâneo
- 5g de sal
- 240g de água morna
- 50g de óleo de coco derretido
- 3 ovos grandes (aproximadamente 150g)

## Modo de preparo

1.Pré-aqueça o forno a 180°C.
2.Prepare a forma: Recomendo uma forma de pão de 20cm x 10cm. Unte ou forre com papel manteiga. 3.Misture os ingredientes secos: Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, nozes picadas, goma xantana, fermento e sal. 4.Misture os ingredientes úmidos: Em outra tigela, bata os ovos, depois adicione a água morna e o óleo de coco derretido. Misture bem. 5.Combine as misturas de ingredientes secos e úmidos: Misture bem até obter uma massa homogênea. 6.Transfira a massa para a forma: Coloque a massa na forma preparada e use uma espátula para alisar o topo. 7.Deixe a massa descansar: Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 30-45 minutos. O pão deve crescer um pouco. 8.Asse o pão: Asse no forno pré-aquecido por cerca de 35-40 minutos, até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo. 9.Deixe esfriar: Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.

# Pão de quinoa

## Ingredientes

- 200g de farinha de quinoa
- 100g de nozes picadas
- 1 0g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco instantâneo
- 5g de sal
- 260g de água morna
- 50g de óleo de coco derretido
- 3 ovos grandes (aproximadamente 150g)

## Modo de preparo

1.Pré-aqueça o forno a 180°C.
2.Prepare a forma: Utilize uma forma de pão de 20cm x 10cm. Unte-a ou forre com papel manteiga. 3.Misture os ingredientes secos: Em uma tigela grande, misture a farinha de quinoa, nozes picadas, goma xantana, fermento e sal. 4.Prepare os ingredientes úmidos: Em outra tigela, bata os ovos, adicione a água morna e o óleo de coco derretido. Misture bem. 5.Combine as misturas: Adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos e misture bem até formar uma massa homogênea. 6.Transfira para a forma: Coloque a massa na forma preparada e use uma espátula para nivelar o topo.
7.Deixe descansar: Cubra com um pano de prato limpo e deixe a massa descansar em um local quente por 30 minutos.
8.Asse: Asse no forno pré-aquecido por cerca de 35-40 minutos ou até que o pão esteja dourado por cima e um palito inserido no centro saia limpo.
9.Deixe esfriar: Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.

# Pão de batata doce

## Ingredientes

- 300g de batata doce cozida e amassada
- 200g de farinha de arroz
- 50g de farinha de amêndoa
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco (um sachê)
- 5g de sal
- 50g de óleo de coco
- 240g de água morna
- 2 ovos (cerca de 100g)

## Modo de preparo

1. Preparação da Massa:
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a farinha de amêndoa, a goma xantana e o sal.
3. Em uma tigela separada, misture o fermento biológico seco com a água morna e deixe descansar por 5-10 minutos, até começar a formar espuma.
4. Adicione a mistura de fermento à mistura de farinha.
5. Adicione a batata doce amassada, os ovos e o óleo de coco à mistura. Mexa bem até a massa ficar homogênea. A massa será um pouco mais espessa do que a massa de pão tradicional devido à falta de glúten. 6.Descanso:
7. Cubra a tigela com um pano de prato limpo e deixe a massa descansar em um local quente por cerca de 1 hora. Ela deve crescer um pouco, mas não vai dobrar de tamanho como a massa de pão com glúten. 8.Preparação da Forma e do Forno:
9. Preaqueça o forno a 180°C.
10. Unte levemente a forma de pão com um pouco de óleo de coco ou use papel manteiga para evitar que o pão grude.
11. Transferência para a Forma:
12. Transfira a massa para a forma de pão preparada, alisando o topo com uma espátula.
13. Assar:
14. Asse no forno preaquecido por cerca de 45-50 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
15. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois remova-o e coloque-o em uma grade para esfriar completamente.
16. Corte e Sirva:
17. Aguarde o pão esfriar completamente antes de cortar para obter as melhores fatias.

# Pão de aveia e maçã

## Ingredientes

- 200g de farinha de aveia sem glúten
- 1 5 0g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- 7 g de fermento biológico s eco (um sachê)
- 5 g de sal
- 50g de óleo de coco derretido
- 240g de água morna
- 2 ovos (cerca de 100g)
- 150g de maçã ralada (aproximadamente 1 maçã média, sem o caroço)

## Modo de preparo

1. Preparação da Massa:
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal.
3. Dissolva o fermento biológico seco na água morna e deixe repousar por cerca de 5 minutos, até que comece a formar espuma.
4. Adicione a mistura de fermento, o óleo de coco derretido e os ovos à mistura seca. Misture bem até combinar todos os ingredientes.
5. Adicione a maçã ralada e misture até que esteja bem incorporada à massa.
6. Cubra a tigela com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 1 hora. A massa deve crescer um pouco.
7. Preaqueça o forno a 180°C.
8. Unte a forma de pão com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
9. Transfira a massa para a forma preparada, usando uma espátula para espalhar uniformemente.
10. Asse o pão no forno preaquecido por cerca de 45-50 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
11. Deixe esfriar na forma por 10 minutos, depois remova o pão e coloque-o em uma grade para esfriar completamente.
12. Aguarde o pão esfriar completamente antes de cortar.

# Pão de banana e gergelim

## Ingredientes

- 240g de farinha de arroz integral
- 120g de farinha de amêndoas
- 8 0g de farinha de coco
- 10g de goma xantana
- 5g de fermento biológico seco instantâneo
- 5g de sal
- 50g de sementes de gergelim
- 3 bananas médias (aproximadamente 300g)
- 80g de óleo de coco derretido
- 60g de mel ou xarope de bordo (opcional, para adicionar doçura)
- 2 ovos (aproximadamente 100g)
- 120g de leite de amêndoas
- 5g de vinagre de maçã

## Modo de preparo

1.Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, farinha de amêndoas, farinha de coco, goma xantana, fermento e sal.

2.Adicione as sementes de gergelim e misture bem.

3.Amasse as bananas até obter um purê.
4.Em uma tigela separada, misture o purê de banana, óleo de coco, mel (ou xarope de bordo), ovos, leite de amêndoas e vinagre de maçã.

5.Despeje os ingredientes úmidos nos ingredientes secos e misture bem até obter uma massa homogênea.
6.Cubra a tigela com um pano limpo e deixe a massa repousar por cerca de uma hora em um local quente, para permitir que o fermento aja e a massa cresça. 7.Preaqueça o forno a 180°C.
8.Unte a forma de pão com óleo de coco ou use papel

manteiga.
9.Transfira a massa para a forma preparada e alise a superfície com uma espátula.
10.Asse no forno preaquecido por aproximadamente 45-50 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

11.O tempo pode variar dependendo do forno, então é bom verificar a partir dos 40 minutos.
12.Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.

# Pão de amendoim

## Ingredientes

- 200g de farinha de amêndoas
- 50g de farinha de coco
- 5g de goma xantana
- 10g de fermento biológico seco
- 240ml de água morna (cerca de 240g, já que 1ml de água é aproximadamente igual a 1g)
- 2 ovos grandes (cerca de 100g)
- 5g de sal
- 50g de pasta de amendoim sem açúcar

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte sua forma de pão com um pouco de óleo de coco ou o óleo de sua escolha.
3. Em uma tigela grande, misture 200g de farinha de amêndoas, 50g de farinha de coco, 5g de goma xantana e 5g de sal.
4. Em uma tigela separada, misture 10g de fermento biológico seco com 240g de água morna. Deixe repousar por cerca de 5 a 10 minutos, até começar a espumar.
5. Adicione os ovos e a pasta de amendoim à mistura de fermento e misture bem.
6. Agora, adicione gradualmente os ingredientes úmidos aos secos, misturando continuamente até obter uma massa homogênea e pegajosa.
7. Coloque a massa na forma de pão untada. Com as mãos úmidas ou uma espátula, alise a superfície.
8. Cubra a forma com um pano de prato limpo e deixe a massa descansar em um lugar quente por cerca de 30-60 minutos, ou até que dobre de tamanho.
9. Asse o pão no forno pré-aquecido por cerca de 30-40 minutos, ou até que esteja dourado por cima e um palito inserido no centro saia limpo.
10. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.
11. Corte em fatias e aproveite!

# Pão de Psyllium

## Ingredientes

- 150g de farinha de arroz integral
- 80g de farinha de amêndoas
- 50g de casca de psyllium em pó
- 5g de goma xantana
- 10g de fermento biológico seco
- 260g de água morna
- 60g de óleo de coco
- 2 ovos (cerca de 100g)
- 5g de sal

## Modo de preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C.

1. Unte a forma de pão de 20cm x 10cm com o óleo de coco.
2. Em uma tigela grande, misture as farinhas, o psyllium em pó, a goma xantana e o sal.
3. Em outro recipiente, misture o fermento biológico seco com a água morna e deixe descansar por 5-10 minutos, até começar a espumar.
4. Bata os ovos e o óleo de coco até ficarem bem misturados e, em seguida, adicione à mistura de fermento.
5. Agora, combine os ingredientes úmidos com os secos, misturando bem até obter uma massa homogênea. A massa será um pouco mais espessa e pegajosa do que a massa de pão comum devido à falta de glúten.
6. Transfira a massa para a forma de pão untada e use uma espátula (ou mãos molhadas) para alisar a superfície.
7. Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos. O pão não dobrará muito de tamanho, mas deve aumentar um pouco.
8. Coloque o pão no forno pré-aquecido e asse por cerca de 45-50 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
9. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos, em seguida, transfira para uma grade para esfriar completamente antes de cortar.

# Pão de linhaça

## Ingredientes

- 150g de farinha de linhaça
- 150g de farinha de amêndoas
- 10g de fermento biológico seco
- 5g de goma xantana
- 5g de sal
- 250g de água morna 3 ovos grandes
- (aproximadamente 150g) 50g de óleo de coco
- derretido ou outro óleo de sua escolha
- Uma forma de pão de aproximadamente 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com um pouco de óleo.
3. Em uma tigela grande, combine a farinha de linhaça, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal.
4. Em outra tigela, misture o fermento biológico seco com a água morna. Deixe repousar por cerca de 5 a 10 minutos, até começar a espumar.
5. Adicione os ovos e o óleo de coco derretido à mistura de fermento e bata bem para combinar.
6. Gradualmente, adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos, misturando até formar uma massa homogênea.
7. Transfira a massa para a forma de pão untada, alisando a superfície com uma espátula ou as mãos úmidas.
8. Cubra a forma com um pano de prato limpo e deixe a massa descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos. Deverá aumentar ligeiramente de tamanho.
9. Asse o pão no forno pré-aquecido por aproximadamente 30-40 minutos. O pão está pronto quando a superfície está dourada e um palito inserido no centro sai limpo.
10. Permita que o pão esfrie na forma por cerca de 10-15 minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.
11. Corte em fatias e sirva!

# Baguete Crocante

## Ingredientes

- 300g de farinha de arroz
- 100g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- **7g de fermento biológico seco**
- **5g de sal**
- **300g de água morna 15g**
- **de azeite de oliva**
- **2 ovos grandes (aproximadamente 100g)**
- **Uma forma grande o suficiente para acomodar duas baguetes de aproximadamente 40cm de comprimento cada**

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Se você tiver uma forma para baguetes, unte-a levemente com azeite de oliva. Se não, prepare uma assadeira comum e o suporte.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal.
4. Em outra tigela, combine o fermento biológico seco e a água morna, deixando descansar por cerca de 10 minutos até começar a espumar.
5. Adicione os ovos e o azeite de oliva à mistura de fermento, misturando bem.
6. Gradualmente, combine os ingredientes úmidos com os secos, misturando até obter uma massa homogênea.
7. Divida a massa em duas partes iguais.
8. Modele cada porção em forma de baguete, com cerca de 40cm de comprimento cada. Coloque as baguetes na forma ou no suporte preparado.
9. Cubra as baguetes levemente com um pano de prato limpo e deixe-as crescer em um lugar morno por cerca de 30 minutos.
10. Coloque as baguetes no forno pré-aquecido e asse por 25-30 minutos, ou até que estejam douradas e crocantes por fora.
11. Remova as baguetes do forno e deixe-as esfriar um pouco antes de cortar.
12. Sirva morna ou à temperatura ambiente.

# Focaccia

## Ingredientes

- 350g de farinha de arroz
- 100g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 350g de água morna 50g de azeite de oliva extra virgem, mais um pouco para regar
- 5g de alecrim fresco (ou a gosto)
- Uma forma retangular de aproximadamente 33cm x 23cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Unte levemente a forma retangular com azeite de oliva.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal.
4. Em outra tigela, dissolva o fermento biológico seco na água morna e deixe repousar por 5-10 minutos até começar a espumar.
5. Adicione o azeite de oliva à mistura de fermento.
6. Despeje a mistura úmida nos ingredientes secos e mexa bem até combinar.
7. Espalhe a massa uniformemente na forma preparada. A massa será bastante pegajosa; você pode umedecer as mãos para ajudar a espalhá-la.
8. Cubra a massa levemente com um pano de prato limpo e deixe-a crescer em um lugar morno por cerca de 30-40 minutos.
9. Com os dedos, faça pequenas depressões na superfície da massa.
10. Regue com um pouco de azeite de oliva extra virgem e polvilhe o alecrim fresco por cima.
11. Asse a focaccia no forno pré-aquecido por 20-25 minutos ou até que esteja dourada e crocante nas bordas.
12. O tempo de cozimento pode variar dependendo do seu forno, então fique de olho na focaccia para garantir que não passe do ponto.
13. Deixe a focaccia esfriar na forma por alguns minutos antes de cortar.
14. Pode ser servida quente ou à temperatura ambiente.

# Pão pita

## Ingredientes

- 280g de farinha de arroz
- 80g de farinha de amêndoas
- 8g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 4g de sal
- 240g de água morna 25g de azeite de oliva
- Uma pedra para pizza ou uma assadeira de tamanho adequado para caber pelo menos um pão pita de cerca de 15cm de diâmetro.

## Modo de preparo

1.Pré-aqueça o forno a 230°C. Se você tem uma pedra para pizza, coloque-a no forno agora para aquecer.

2.Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal.
3.Em outra tigela menor, adicione o fermento à água morna e deixe repousar por cerca de 5 minutos, até que comece a espumar. 4.Adicione o azeite à mistura de fermento. 5.Misture os ingredientes úmidos com os secos e amasse até que a massa fique homogênea. Ela será um pouco pegajosa. 6.Divida a massa em 6 partes iguais.

7.Modele cada pedaço em um disco de aproximadamente 15cm de diâmetro. Use um rolo e duas folhas de papel manteiga para ajudar a modelar a massa. 8.Transfira um disco de massa para a pedra para pizza quente ou assadeira. Asse por 2-3 minutos de cada lado, até que o pão comece a inchar e fique levemente dourado. 9.Repita o processo com os discos restantes de

massa.
10.Deixe os pães esfriarem um pouco antes de servir. Eles são melhores quando consumidos frescos.

# Pão australiano

## Ingredientes

- 50g de farinha de arroz integral
- 100g de farinha de amêndoas
- 50g de farinha de grão-de-bico
- 40g de cacau em pó
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 20g de melado de cana (ou ajuste conforme o gosto)
- 300g de água morna
- 30g de azeite de oliva extra virgem

Uma forma de pão de aproximadamente 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1.Pré-aqueça o forno a 180°C.
2.Unte a forma de pão com um pouco de azeite de oliva.
3.Em uma tigela grande, misture as farinhas, o cacau em pó, a goma xantana e o sal.
4.Em uma tigela separada, dissolva o fermento na água morna e adicione o melado. Deixe repousar por cerca de 10 minutos, até começar a espumar.
5.Adicione a mistura de fermento aos ingredientes secos, em seguida, adicione o azeite. Misture bem até obter uma massa homogênea. 6.Transfira a massa para a forma de pão untada e use uma espátula para alisar a superfície.
7.Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 45 minutos, ou até que a massa tenha crescido. 8.Asse o pão no forno pré-aquecido por cerca de 35- 40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo. 9.A superfície do pão deve estar firme e ter uma cor rica e escura.
10.Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.
11.Corte em fatias e sirva!

# Pão de cenoura

## Ingredientes

- 200g de farinha de arroz
- 100g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 200g de cenouras cruas, raladas finamente
- 240g de água morna
- 50g de óleo de coco derretido
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com óleo de coco ou azeite de oliva.
3. Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal.
4. Em outra tigela, misture o fermento biológico seco com a água morna. Deixe descansar por cerca de 10 minutos, até começar a espumar.
5. Adicione os ovos e o óleo de coco derretido à mistura de fermento e misture bem.
6. Gradualmente adicione os ingredientes úmidos aos secos, misturando bem.
7. Adicione as cenouras raladas e misture até ficar bem combinado.
8. Coloque a massa na forma de pão untada. Use uma espátula para espalhar e alisar a superfície.
9. Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, ou até que a massa cresça.
10. Asse no forno pré-aquecido por 35-40 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
11. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos, em seguida, remova-o da forma e coloque em uma grade para esfriar completamente.
12. Corte em fatias e sirva!

# Pão de aveia com mel

## Ingredientes

- 150g de farinha de arroz
- 100g de farinha de aveia sem glúten
- 50g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 50g de mel
- 300g de água morna
- 30g de azeite de oliva
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Mode de préparation

1.Pré-aqueça o forno a 180°C.
2.Unte a forma de pão com um pouco de azeite de oliva.
3.Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, farinha de aveia sem glúten, farinha de amêndoas, goma xantana e sal. 4.Em outra tigela, adicione o fermento biológico seco à água morna. Deixe repousar por cerca de 5-10 minutos até começar a espumar.
5.Adicione o mel, os ovos e o azeite à mistura de fermento e bata bem para combinar.
6.Gradualmente adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos, misturando até obter uma massa homogênea.
7.Despeje a massa na forma de pão untada, alisando o topo com uma espátula.
8.Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que a massa cresça.
9.Asse no forno pré-aquecido por cerca de 30-35 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
10.Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.
11.Corte em fatias e sirva!

# Pão de grão-de-bico

## Ingredientes

- 300g de farinha de grão-de-bico
- 50g de farinha de arroz
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 320g de água morna
- 30g de azeite de oliva extra virgem
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com azeite de oliva.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha de grão-de-bico, farinha de arroz, goma xantana e sal.
4. Em outra tigela, dissolva o fermento biológico seco na água morna e deixe repousar por cerca de 5-10 minutos, até começar a espumar.
5. Bata os ovos e adicione o azeite de oliva à mistura de fermento, misturando bem.
6. Gradualmente, adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos, misturando até formar uma massa homogênea.
7. Coloque a massa na forma de pão untada, alisando a superfície com uma espátula.
8. Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que a massa cresça.
9. Asse o pão no forno pré-aquecido por cerca de 30-35 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo e o topo esteja dourado.
10. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10-15 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.
11. Corte em fatias e sirva!

# Pão de abóbora

## Ingredientes

- 200g de purê de abóbora (abóbora cozida e amassada)
- 2 00g de farinha de arroz
- 100g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 240g de água morna
- 30g de azeite de oliva
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1.Pré-aqueça o forno a 180°C.
2.Unte a forma de pão com azeite de oliva. 3.Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal. 4.Em uma tigela separada, adicione o fermento à água morna. Deixe repousar por cerca de 5- 10 minutos até que comece a espumar. 5.Acrescente o purê de abóbora, os ovos e o azeite de oliva à mistura de fermento, misturando bem. 6.Adicione gradualmente os ingredientes úmidos aos secos, mexendo até formar uma massa homogênea.
7.Despeje a massa na forma de pão untada.
8.Alise a superfície com uma espátula e cubra com um pano de prato limpo. Deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que a massa cresça.
9.Asse no forno pré-aquecido por 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
10.Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos, em seguida, transfira para uma grade para esfriar completamente.
11.Corte em fatias e sirva!

Chef Alice Sampaio

# Pão de cebola

## Ingredientes

- 200g de farinha de arroz
- 100g de farinha de a mêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 100g de cebola picada finamente
- 30g de azeite de oliva extra virgem, além de um pouco para refogar
- 240g de água morna
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Refogue as cebolas em um pouco de azeite até que estejam macias e douradas. Deixe esfriar.
3. Unte a forma de pão com azeite de oliva.
4. Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal.
5. Em outra tigela, misture o fermento biológico seco na água morna e deixe repousar por 5-10 minutos até espumar.
6. Adicione os ovos e o azeite de oliva à mistura de fermento, misturando bem.
7. Gradualmente, adicione os ingredientes úmidos aos secos, misturando bem até obter uma massa homogênea.
8. Adicione as cebolas refogadas e misture para incorporá-las à massa.
9. Despeje a massa na forma de pão untada.
10. Alise a superfície com uma espátula e cubra com um pano de prato limpo. Deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que a massa cresça.
11. Asse no forno pré-aquecido por 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
12. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.
13. Corte em fatias e sirva!

# Pão de batata

## Ingredientes

- 200g de purê de batata (batatas cozidas e a massadas)
- 150g de farinha de arroz
- 100g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 240g de água morna
- 30g de azeite de oliva
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com azeite de oliva.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal.
4. Em uma tigela separada, misture o fermento biológico seco com a água morna. Deixe descansar por cerca de 5-10 minutos, até começar a espumar.
5. Adicione os ovos, o azeite de oliva e o purê de batata à mistura de fermento e misture bem.
6. Adicione gradualmente os ingredientes úmidos aos secos, misturando até formar uma massa homogênea.
7. Despeje a massa na forma de pão untada.
8. Alise a superfície com uma espátula e cubra com um pano de prato limpo. Deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que a massa cresça.
9. Asse o pão no forno pré-aquecido por cerca de 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
10. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.
11. Corte em fatias e sirva!

# Pão de batata doce

## Ingredientes

- 250g de purê de batata-doce (batata-doce cozida e a massada)
- 200g de farinha de arroz
- 75g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 200g de água morna
- 30g de azeite de oliva
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com azeite de oliva.
3. Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal.
4. Em uma tigela separada, dissolva o fermento biológico seco na água morna e deixe repousar por cerca de 5-10 minutos, até começar a espumar.
5. Adicione os ovos, o azeite de oliva e o purê de batata-doce à mistura de fermento e misture bem.
6. Gradualmente, adicione os ingredientes úmidos aos secos, mexendo até formar uma massa homogênea.
7. Coloque a massa na forma de pão untada, alisando a superfície com uma espátula.
8. Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que a massa cresça.
9. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 35-40 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
10. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.
11. Corte em fatias e sirva!

# Pãozinho macio de batata

## Ingredientes

- 250g de purê de batata (batatas cozidas e a massadas)
- 200g de farinha de arroz
- 75g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 200g de água morna
- 30g de azeite de oliva
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- Formas individuais para pãozinho, com cerca de 7cm de diâmetro cada

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte as formas de pãozinho com azeite de oliva.
3. Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal.
4. Em outra tigela, misture o fermento biológico seco na água morna e deixe descansar por 5-10 minutos, até começar a espumar.
5. Adicione os ovos, o azeite de oliva e o purê de batata à mistura de fermento e misture bem.
6. Adicione gradualmente os ingredientes úmidos aos secos, misturando até formar uma massa homogênea.
7. Divida a massa entre as formas de pãozinho, preenchendo cada uma até cerca de metade da altura para permitir que a massa cresça.
8. Alise a superfície com uma espátula e deixe os pãezinhos descansarem em um local quente por cerca de 30-45 minutos, ou até que dobrem de tamanho.
9. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 20-25 minutos, ou até que estejam dourados e um palito inserido no centro saia limpo.
10. Deixe os pãezinhos esfriarem nas formas por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente ou sirva morno.

# Pãozinho de nozes

## Ingredientes

- 200g de farinha de arroz
- 100g de farinha de a mêndoas
- 50g de nozes trituradas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 250g de água morna 30g
- de azeite de oliva
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- Formas individuais para pãozinho, com cerca de 7cm de diâmetro cada.

## Modo de preparo

1.Pré-aqueça o forno a 180°C.
2.Unte as formas de pãozinho com azeite de oliva. 3.Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, farinha de amêndoas, nozes trituradas, goma xantana e sal.
4.Em uma tigela separada, adicione o fermento biológico seco à água morna e deixe repousar por cerca de 5-10 minutos até começar a espumar.
5.Adicione os ovos e o azeite de oliva à mistura de fermento, misturando bem.
6.Gradualmente, adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos, misturando até formar uma massa homogênea.
7.Divida a massa entre as formas de pãozinho, preenchendo até cerca da metade da altura para permitir que a massa cresça.
8.Alise a superfície com uma espátula e cubra os pãezinhos. Deixe-os descansar em um local quente por cerca de 30-45 minutos, ou até que dobrem de tamanho.
9.Asse no forno pré-aquecido por cerca de 20-25 minutos, ou até que os pãezinhos estejam dourados e um palito inserido no centro saia limpo.
10.Deixe os pãezinhos esfriarem nas formas por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente ou sirva morno.

# Pão de milho

## Ingredientes

- 200g de farinha de milho fina
- 1 00g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 250g de água morna
- 30g de azeite de oliva
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com azeite de oliva.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha de milho, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal.
4. Em uma tigela separada, adicione o fermento biológico seco à água morna e deixe repousar por cerca de 5-10 minutos, até começar a espumar.
5. Adicione os ovos e o azeite de oliva à mistura de fermento e misture bem.
6. Gradualmente, adicione os ingredientes úmidos aos secos, misturando até formar uma massa homogênea.
7. Despeje a massa na forma de pão untada.
8. Alise a superfície com uma espátula e cubra a forma. Deixe a massa descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que cresça.
9. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
10. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.
11. Corte em fatias e sirva.

# Pão de cenoura com coco

## Ingredientes

- 200g de cenoura ralada
- 50g de coco ralado sem a çúcar
- 200g de farinha de arroz
- 75g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 250g de água morna
- 30g de azeite de oliva
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1.Pré-aqueça o forno a 180°C.
2.Unte a forma de pão com azeite de oliva. 3.Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, o coco ralado, a goma xantana e o sal.
4.Em uma tigela separada, adicione o fermento biológico seco à água morna e deixe repousar por cerca de 5-10 minutos, até começar a espumar.
5.Adicione os ovos e o azeite de oliva à mistura de fermento e misture bem.
6.Gradualmente adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos, misturando até formar uma massa homogênea.
7.Incorpore a cenoura ralada na massa.
8.Despeje a massa na forma de pão untada.
9.Alise a superfície com uma espátula e cubra a forma. Deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, até que a massa cresça.
10.Asse no forno pré-aquecido por cerca de 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
11.Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.
12.Corte em fatias e sirva.

# Pão doce

## Ingredientes

- 200g de farinha de arroz
- 75g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 60g de eritritol ou outro substituto do açúcar (ajuste de acordo com sua preferência de doçura)
- 200g de leite de amêndoas morno (ou outro leite vegetal de sua escolha)
- 50g de azeite de oliva
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- 5g de extrato de baunilha
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com um pouco de azeite de oliva.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, farinha de amêndoas, goma xantana, substituto do açúcar e sal.
4. Em uma tigela separada, adicione o fermento biológico seco ao leite de amêndoas morno e deixe repousar por 5-10 minutos, até começar a espumar.
5. Adicione os ovos, o azeite de oliva e o extrato de baunilha à mistura de fermento, misturando bem.
6. Gradualmente, adicione os ingredientes úmidos aos secos, misturando até formar uma massa homogênea.
7. Despeje a massa na forma de pão untada.
8. Alise a superfície com uma espátula e cubra a forma. Deixe descansar em um local quente por cerca de 45-60 minutos, ou até que a massa cresça.
9. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
10. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.
11. Corte em fatias e sirva.

# Pão de cachorro-quente

## Ingredients

- 200g de farinha de arroz
- 80g de farinha de amêndoas
- 1 0g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 240g de água morna
- 30g de azeite de oliva
- 2 ovos (aproximadamente 100g)
- Formas de pão de cachorro-quente. Elas costumam ter um comprimento de cerca de 15cm.

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte as formas de pão de cachorro-quente com azeite.
3. Em uma tigela grande, misture as farinhas, a goma xantana, o fermento e o sal.
4. Em outra tigela, misture a água morna, os ovos e o azeite.
5. Gradualmente, adicione os ingredientes líquidos aos secos, misturando bem até obter uma massa homogênea.
6. Divida a massa entre as formas preparadas, preenchendo cerca de 2/3 de cada uma para permitir a expansão.
7. Alise a superfície da massa com uma espátula molhada.
8. Cubra as formas com um pano de prato limpo e deixe em um lugar quente por 30 a 45 minutos, ou até que a massa cresça.
9. Asse por 20-25 minutos no forno pré-aquecido, ou até que estejam dourados e firmes ao toque.
10. Verifique a cocção inserindo um palito no centro; se sair limpo, os pães estão prontos.
11. Deixe os pães esfriarem nas formas por 10 minutos antes de transferi-los para uma grelha para esfriarem completamente.
12. Armazene em um recipiente hermético por até 2 dias ou sirva imediatamente com seu recheio de cachorro-quente favorito.

# Pão de hambúrguer

## Ingredientes

- 220g de farinha de arroz
- 80g de farinha de a mêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 250g de água morna
- 30g de azeite de oliva
- 2 ovos (aproximadamente 100g)
- Formas para pão de hambúrguer ou uma assadeira padrão

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Se você tem formas específicas para pães de hambúrguer, unte-as; senão, uma assadeira comum também funcionará.
3. Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana, o sal e o fermento.
4. Em outra tigela, bata os ovos, adicione o azeite e a água morna e misture bem.
5. Adicione os líquidos aos ingredientes secos, misturando até formar uma massa homogênea.
6. Divida a massa em porções (de acordo com o número de pães desejados), e forme bolas.
7. Coloque-as na assadeira ou nas formas, pressionando levemente para achatar.
8. Cubra com um pano limpo e deixe em um lugar quente por cerca de 30 a 45 minutos, ou até que aumentem de tamanho.
9. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 20-25 minutos, ou até que os pães estejam dourados e um palito inserido no centro saia limpo.
10. Deixe os pães esfriarem por alguns minutos na assadeira ou formas, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.
11. Eles estão agora prontos para serem usados com seus hambúrgueres favoritos!

# PÃES PERFEITOS SEM GLÚTEN

# Pão de forma

## Ingredientes

- 200g de farinha de arroz
- 100g de farinha de a mêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 250g de água morna
- 40g de azeite de oliva
- 3 ovos (aproximadamente 150g)
- Uma forma de pão de forma de 23cm x 13cm

## Modo de preparo

1.Pré-aqueça o forno a 180°C.
2.Unte a forma de pão com um pouco de azeite.
3.Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana, o sal e o fermento. 4.Em outra tigela, bata os ovos, adicione o azeite e a água morna, misture bem.
5.Gradualmente adicione a mistura líquida aos ingredientes secos, mexendo até ficar homogêneo. 6.Despeje a massa na forma de pão untada. 7.Alise o topo com uma espátula molhada. 8.Cubra a forma com um pano de prato limpo e deixe em um lugar quente por cerca de 30 a 45 minutos, até que a massa cresça. 9.Asse no forno pré-aquecido por cerca de 35- 40 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido saia limpo.

10.Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois remova e coloque numa grade para esfriar completamente.
11.Armazenar ou Servir:
12.Corte em fatias e sirva, ou armazene em um recipiente hermético.

# Pão de inhame

## Ingredientes

- 300g de inhame cozido e amassado
- 1 50g de farinha de arroz
- 100g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 200g de água morna
- 40g de azeite de oliva
- 2 ovos (aproximadamente 100g)
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1.Pré-aqueça o forno a 180°C.
2.Unte a forma de pão com azeite. 3.Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana, o sal e o fermento. 4.Em outra tigela, bata os ovos, depois adicione o inhame amassado, a água morna e o azeite. Misture bem. 5.Gradualmente,

adicione os ingredientes úmidos aos secos, mexendo até ficar homogêneo.
6.Transfira a massa para a forma de pão untada.
7.Alise o topo com uma espátula.
8.Cubra com um pano limpo e deixe em um lugar quente por cerca de 30-40 minutos, ou até que a massa cresça.
9.A4s0s-e4 5 mnoin uftoorsn, oo u parté- aqquuee ecsi
cima e um palito inserido no centro saia limpo.
10.Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois retire-o e deixe esfriar completamente em uma grade.

11.Corte em fatias e sirva.

# Pão de chocolate

## Ingredientes

- 150g de farinha de amêndoas
- 50g de cacau em pó sem açúcar
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 75g de adoçante eritritol ou outro de sua escolha
- 200g de água morna
- 50g de azeite de oliva
- 3 ovos (aproximadamente 150g)
- 100g de chocolate sem açúcar e sem lactose, picado
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com azeite.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, o cacau em pó, a goma xantana, o sal, o fermento e o adoçante.
4. Em outra tigela, bata os ovos, depois adicione a água morna e o azeite. Misture bem.
5. Gradualmente adicione a mistura de líquidos aos ingredientes secos, misturando até ficar homogêneo.
6. Adicione o chocolate picado e misture bem.
7. Transfira a massa para a forma de pão untada.
8. Alise o topo com uma espátula.
9. Cubra com um pano limpo e deixe em um lugar quente por cerca de 20-30 minutos (este passo é opcional pois a massa não vai crescer muito devido à densidade dos ingredientes).
10. Asse no forno pré-aquecido por 45-50 minutos, ou até que o topo esteja firme e um palito inserido no centro saia limpo.
11. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois retire-o e deixe esfriar completamente em uma grade.
12. Corte em fatias e sirva.

# Pão de tapioca

## Ingredientes

- 200g de farinha de tapioca
- 100g de farinha de arroz
- 1 0g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 240g de água morna
- 40g de azeite de oliva
- 2 ovos (aproximadamente 100g)
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com azeite ou óleo de coco.
3. Em uma tigela grande, combine a farinha de tapioca, a farinha de arroz, a goma xantana, o sal e o fermento. 4.Em outra tigela, bata os ovos, adicione a água morna e o azeite e misture bem.
5. Agora, adicione os ingredientes molhados aos secos e misture até ficar homogêneo.
6. Transfira a massa para a forma de pão untada.
7. Use uma espátula para alisar o topo da massa.
8. Cubra a forma com um pano limpo e deixe em um lugar quente por cerca de 30-40 minutos para que a massa cresça. 9.Coloque a forma no forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado por cima e um palito inserido no centro saia limpo.
10. Remova o pão do forno e deixe esfriar na forma por cerca de 10 minutos.
11. Transfira o pão para uma grade e deixe esfriar completamente antes de cortar em fatias.

# Pão doce com coco

## Ingredientes

- 200g de farinha de arroz
- 100g de farinha de coco
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 50g de adoçante eritritol ou outro substituto do açúcar
- 240g de leite de coco morno
- 40g de óleo de coco derretido
- 2 ovos (aproximadamente 100g)
- 50g de coco ralado sem açúcar
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1.Pré-aqueça o forno a 180°C.
2.Unte a forma de pão com óleo de coco. 3.Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz, farinha de coco, goma xantana, sal, fermento e adoçante. 4.Em outra tigela, bata os ovos, adicione o leite de coco morno e o óleo de coco derretido. Misture bem. 5.Gradualmente, misture os ingredientes molhados aos secos até ficar homogêneo.
6.Adicione o coco ralado e misture.
7.Despeje a massa na forma de pão untada.
8.Use uma espátula para nivelar o topo da massa.
9.Cubra a forma com um pano limpo e deixe em um local quente por 30-40 minutos para que a massa cresça.
10.Coloque a forma no forno pré-aquecido e asse por cerca de 40-45 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
11.Deixe o pão esfriar na forma por 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.
12.Corte em fatias e sirva.

# Pão de forma integral

## Ingredientes

- 200g de farinha de amêndoa
- 100g de farinha de aveia sem glúten
- 50g de semente de linho moída
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 250g de água morna
- 40g de azeite de oliva
- 2 ovos (aproximadamente 100g)
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com azeite.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoa, farinha de aveia, semente de linho moída, goma xantana, sal e fermento.
4. Em outra tigela, bata os ovos, adicione a água morna e o azeite. Misture bem.
5. Adicione os ingredientes úmidos aos secos, misturando até obter uma massa homogênea.
6. Transfira a massa para a forma de pão untada.
7. Use uma espátula para alisar a superfície.
8. Cubra com um pano limpo e deixe repousar em um lugar quente por cerca de 30-40 minutos, permitindo que a massa cresça.
9. Asse no forno pré-aquecido por 40-45 minutos, ou até que o pão esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
10. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.
11. Corte em fatias e sirva.

# Pão de chocolate com canela

## Ingredientes

- 200g de farinha de amêndoa
- 50g de cacau em pó sem a çúcar
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de canela em pó
- 5g de sal
- 50g de eritritol ou outro adoçante sem açúcar
- 240g de água morna
- 40g de óleo de coco derretido
- 2 ovos (aproximadamente 100g)
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com óleo de coco.
3. Em uma tigela grande, combine a farinha de amêndoa, cacau em pó, goma xantana, fermento, canela, sal e adoçante.
4. Em outra tigela, bata os ovos, adicione a água morna e o óleo de coco derretido e misture bem.
5. Agora, adicione os ingredientes molhados aos secos e misture até obter uma massa homogênea.
6. Transfira a massa para a forma de pão untada.
7. Use uma espátula para nivelar o topo da massa.
8. Cubra com um pano limpo e deixe em um local quente por cerca de 30-40 minutos para permitir que a massa cresça.
9. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 35-40 minutos, ou até que o pão esteja firme ao toque e um palito inserido no centro saia limpo.
10. Remova o pão do forno e deixe esfriar na forma por cerca de 10 minutos.
11. Transfira o pão para uma grade e deixe esfriar completamente antes de cortar em fatias e servir.

# Pão rústico

## Ingredientes

- 200g de farinha de arroz
- 100g de farinha de grão-de-b ico 10g de goma
- xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 260g de água morna
- 30g de azeite de oliva (aproximadamente
  2 ovos
- 10g de sementes de gergelim (opcional, para decoração)
- Uma forma redonda de aproximadamente 20cm de diâmetro

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 220°C.
2. Unte ligeiramente a forma redonda.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, farinha de grão-de-bico, goma xantana, sal e fermento.
4. Em uma tigela separada, bata os ovos, adicione a água morna e o azeite de oliva. Misture bem.
5. Gradualmente, adicione os ingredientes molhados aos secos, misturando bem até formar uma massa homogênea.
6. Coloque a massa na forma redonda.
7. Se desejar, polvilhe a superfície do pão com sementes de gergelim para uma apresentação adicional.
8. Cubra a forma com um pano de prato limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 40-45 minutos.
9. Reduza a temperatura do forno para 200°C e asse o pão por cerca de 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado e firme ao toque.
10. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos.
11. Remova o pão da forma e deixe esfriar completamente sobre uma grade antes de servir.

# Pão rápido

## Ingredientes

- 150g de farinha de amêndoa
- 100g de farinha de coco
- 10g de goma xantana
- 12g de fermento em pó
- 5g de sal
- 60g de óleo de coco, derretido
- 4 ovos (aproximadamente 200g)
- 240g de água morna
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com um pouco de óleo de coco.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoa, farinha de coco, goma xantana, fermento em pó e sal.
4. Em outra tigela, quebre os ovos, adicione o óleo de coco derretido e a água morna, misturando bem.
5. Combine os ingredientes úmidos com os secos, mexendo bem até formar uma massa homogênea.
6. Transfira a massa para a forma de pão untada, alisando o topo com uma espátula.
7. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 25-30 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
8. Retire o pão do forno e deixe esfriar na forma por cerca de 10 minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.
9. Use uma faca serrilhada para cortar o pão em fatias.
10. Sirva e aproveite!

# Pão de brioche

## Ingredientes

- 250g de farinha de arroz
- 150g de farinha de a mêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 60g de eritritol (ou outro substituto do açúcar)
- 120g de leite de amêndoas morno
- 3 ovos grandes (aproximadamente 150g)
- 90g de margarina sem lactose, derretida
- Uma forma de brioche de 20cm de diâmetro

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de brioche.
3. Em uma tigela, combine as farinhas, goma xantana, fermento, sal e eritritol.
4. Em outra tigela, bata os ovos e depois adicione o leite de amêndoas morno e a margarina derretida. Misture bem.
5. Agora, adicione a mistura úmida aos ingredientes secos, mexendo bem até ficar homogêneo.
6. Cubra a tigela com um pano de prato limpo e deixe descansar em um lugar quente por cerca de uma hora. A massa deve aumentar de tamanho.
7. Coloque a massa na forma de brioche preparada e alise o topo com uma espátula.
8. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 25-30 minutos ou até que o brioche esteja dourado por cima e um palito inserido no meio saia limpo.
9. Deixe o brioche esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois remova-o da forma e coloque-o em uma grelha para esfriar completamente.
10. Fatie e sirva.

# Pão de pizza

## Ingredientes

- 300g de farinha de arroz
- 150g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 260g de água morna
- 50g de azeite de oliva extra virgem
- 2 ovos (aproximadamente 100g)
- 10g de orégano seco (opcional para o sabor de pizza)
- Uma forma de pão de aproximadamente 23cm x 13cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com azeite de oliva.
3. Em uma tigela grande, misture as farinhas, goma xantana, fermento, sal e orégano.
4. Em uma tigela separada, bata os ovos, adicione a água morna e o azeite. Misture bem.
5. Gaorasd iunaglmredenietnet es asdeicioosn, em eax endmoi satu combinado e uma massa homogênea se forme.
6. Colocando a Massa na Forma:
7. Transfira a massa para a forma de pão untada e use uma espátula para alisar o topo.
8. Coloque a forma no forno pré-aquecido e asse por cerca de 35-40 minutos, ou até que o pão esteja dourado por cima e um palito inserido no centro saia limpo.
9. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 10 minutos, depois transfira para uma grade para esfriar completamente.
10. Corte em fatias e sirva. Pode ser saboreado como está ou torrado com seus recheios favoritos de pizza por cima.

# Pão de pastinaca com chia

## Ingredientes

- 300g de farinha de arroz
- 150g de farinha de amêndoa
- 1 2g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 250g de pastinaca cozida e amassada
- 30g de sementes de chia
- 260g de água morna
- 55g de azeite de oliva extra virgem 2 ovos (cerca de 100g)
- Uma forma de pão de aproximadamente 23cm x 13cm

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com um pouco de azeite.
3. Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz, farinha de amêndoa, goma xantana, sal e fermento.
4. Em outra tigela, misture a pastinaca amassada, ovos, água morna e azeite.
5. Adicione a mistura úmida aos ingredientes secos, mexendo até formar uma massa consistente. 6.Adicione as sementes de chia e misture bem. 7.Transfira a massa para a forma de pão previamente untada.
8. Use uma espátula para alisar a superfície da massa.
9. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 35-40 minutos. O pão está pronto quando estiver dourado por cima e um palito inserido no meio sair limpo.
10. Retire o pão do forno e deixe esfriar na forma por cerca de 10 minutos.
11. Remova o pão da forma e transfira para uma grade para esfriar completamente.
12. Corte em fatias e sirva. O pão pode ser apreciado puro ou com acompanhamentos de sua escolha.

# Pão francês

## Ingredientes

- 350g de farinha de arroz
- 150g de farinha de amêndoa
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 8g de sal
- 300g de água morna
- 50g de azeite de oliva extra virgem
- 2 ovos (aproximadamente 100g)
- Formas para baguete (não há uma medida específica pois a massa se adapta ao tamanho da forma).)

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela grande, misture as farinhas, goma xantana, sal e fermento.
3. Em outra tigela, bata os ovos, adicione a água morna e o azeite e misture bem.
4. Adicione a mistura líquida à mistura seca e misture até que uma massa homogênea se forme.
5. Cubra a tigela com um pano limpo e deixe a massa descansar em um local quente por cerca de 1 hora ou até que dobre de tamanho.
6. Coloque a massa em uma superfície enfarinhada (use farinha de arroz) e divida-a em dois ou três pedaços, dependendo do tamanho desejado para as baguetes.
7. Modele cada pedaço de massa em forma de baguete e coloque nas formas de baguete.
8. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 25-30 minutos ou até que as baguetes estejam douradas e crocantes por fora.
9. Você pode bater levemente na parte inferior das baguetes; se fizerem um som oco, estão prontas.
10. Deixe as baguetes esfriarem por alguns minutos antes de cortar

# Pão de liquidificador

## Ingredientes

- 300g de farinha de arroz
- 100g de farinha de amêndoa
- 1 0g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 240g de água morna
- 50g de óleo de coco derretido
- 2 ovos (cerca de 100g).
- Uma forma de pão de 20cm x 10cm

## Modo de preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de pão com óleo de coco ou outro óleo de sua escolha.
3. Coloque os ovos, água morna e óleo de coco no liquidificador. Bata até que a mistura esteja homogênea.
4. Adicione o sal e o fermento biológico seco e bata novamente para misturar.
5. Em uma tigela, misture a farinha de arroz, farinha de amêndoa e goma xantana.
6. Aaod icliiqounied ificgardaodru, ablamteenndteo emes svae locm todos os ingredientes estejam bem combinados e a massa esteja homogênea.
7. Despeje a massa do liquidificador diretamente na forma de pão untada.
8. Use uma espátula para alisar a superfície da massa.
9. Cubra a forma com um pano limpo e deixe descansar em um lugar quente por cerca de 30 minutos para que a massa cresça um pouco.
10. Asse no forno pré-aquecido por 35-40 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
11. Se desejar um topo mais dourado, você pode colocar o pão sob o grill por mais 2-3 minutos, mas mantenha um olho nele para garantir que não queime.
12. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos antes de removê-lo.
13. Transfira para uma grade de resfriamento e deixe esfriar completamente antes de cortar.

# Pão de cereais

## Ingredientes

- 200g de farinha de arroz integral
- 150g de farinha de aveia sem glúten
- 100g de mix de sementes (girassol, chia, linhaça, etc.)
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco 5g de
- sal
- 300g de água morna
- 30g de óleo (pode ser azeite de oliva, óleo de coco, etc.)

## Modo de preparo

1. Preparação Inicial:
2. Preaqueça o forno a 180°C.
3. Utilize uma forma de pão de 23x13 cm, untando-a levemente ou forrando-a com papel manteiga.
4. Em uma tigela grande, misture as farinhas, goma xantana, sal e o mix de sementes.
5. Dissolva o fermento na água morna e aguarde por cerca de 10 minutos, até que comece a espumar.
6. Adicione o óleo à mistura de água e fermento.
7. Despeje a mistura líquida nos ingredientes secos e misture bem até que a massa esteja uniforme. Ela será um pouco mais espessa e pegajosa do que a massa de pão comum devido à ausência de glúten.
8. Coloque a massa na forma preparada, alisando o topo com uma espátula.
9. Cubra com um pano limpo e deixe descansar em um local quente por cerca de 45 minutos, permitindo que a massa cresça.
10. Asse no forno preaquecido por aproximadamente 35- 40 minutos. O pão está pronto quando adquire uma cor dourada e faz um som oco ao ser levemente batido na base.
11. Retire o pão do forno e deixe-o esfriar na forma por cerca de 10 minutos antes de transferi-lo para uma grade de resfriamento. Aguarde até que esfrie completamente antes de cortar.

# Pão de semente de linhaça

## Ingredientes

- 150g de farinha de arroz
- 150g de farinha de amêndoa 100g de sementes de
- linhaça dourada moídas 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico
- seco 5g de sal
- 350g de água morna
- 30g de óleo de coco
- derretido

## Modo de preparo

1. Preparação Inicial
2. Preaqueça o forno a 190°C.
3. Use uma forma de 20x10 cm, unte-a ou forre-a com papel manteiga.
4. Em uma tigela grande, misture as farinhas, as sementes de linhaça moídas, a goma xantana e o sal.
5. Dissolva o fermento em água morna, deixe descansar por cerca de 10 minutos até que comece a espumar.
6. Adicione o óleo de coco derretido à mistura de fermento e água.
7. Despeje os ingredientes líquidos nos ingredientes secos e misture bem. A massa será pegajosa e mais espessa do que as massas de pão tradicionais.
8. Transfira a massa para a forma de pão preparada e use uma espátula para alisar o topo.
9. Cubra com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 45 minutos em um local quente.
10. Apsosre a proox imapdãaom ennteo 35-4fo0r nmoi nutposre. aOc dourado por cima e emitir um som oco quando batido na parte inferior.
11. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.

# PÃES PERFEITOS SEM GLÚTEN

## Pão de sal

### Ingredientes

- 200g de farinha de arroz integral
- 150g de farinha de grão-de-bico
- 50g de sementes de linhaça moídas
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 6g de sal marinho
- 300g de água morna (não quente para não matar o fermento)
- 40g de azeite de oliva extra virgem

### Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Use uma forma de pão de 20x10 cm, unte-a levemente ou forre com papel manteiga.
3. Em uma tigela grande, misture as farinhas, linhaça moída, goma xantana e sal marinho.
4. Em uma tigela separada, misture o fermento biológico com água morna e deixe repousar por 10 minutos, até começar a espumar.
5. Adicione a mistura de fermento e azeite de oliva à tigela dos ingredientes secos. Misture bem até a massa ficar homogênea. A massa será um pouco mais grudenta e molhada do que a massa de pão tradicional.
6. Transfira a massa para a forma de pão preparada e alise a superfície com uma espátula.
7. Cubra a forma com um pano de cozinha limpo e deixe a massa descansar em um local quente por cerca de 30-40 minutos, para permitir que ela cresça um pouco.
8. Asse o pão no forno preaquecido por cerca de 35-40 minutos, ou até que o topo esteja dourado e crocante e o pão soe oco quando você bater levemente na parte inferior.
9. Retire o pão do forno e deixe esfriar na forma por cerca de 15 minutos antes de transferir para uma grade para esfriar completamente.

# Pão de canela

## Ingredientes

- 210g de farinha de amêndoas
- 8 0g de farinha de coco
- 10g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco instantâneo
- 240g de leite de amêndoas, temperatura ambiente
- 50g de óleo de coco, derretido
- 2 ovos grandes, temperatura ambiente
- 30g de eritritol (ou outro substituto do açúcar à sua escolha)
- 10g de canela em pó

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Use uma forma de pão de 20x10 cm e forre com papel manteiga ou unte levemente com óleo de coco.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, farinha de coco, goma xantana, eritritol e canela.
4. Em uma tigela separada, misture o fermento com o leite de amêndoas morno. Deixe descansar por cerca de 5-10 minutos até começar a espumar.
5. Adicione os ovos e o óleo de coco derretido à mistura de fermento e misture bem.
6. Agora, adicione a mistura molhada aos ingredientes secos e misture até ficar bem combinado. A massa será espessa e pegajosa.
7. Transfira a massa para a forma de pão preparada, alisando o topo com uma espátula.
8. Deixe a massa repousar em um local quente por cerca de 30 minutos, ou até que cresça um pouco.
9. Asse no forno pré-aquecido por 30-35 minutos, ou até que o pão esteja dourado por cima e um palito inserido no centro saia limpo.
10. Deixe o pão esfriar na forma por 10 minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.
11. Corte em fatias e sirva. Pode ser apreciado sozinho ou com uma manteiga sem lactose.

Dicas:

1. O uso do fermento biológico seco instantâneo proporciona uma boa elevação, garantindo um pão fofo.
2. A goma xantana é essencial para dar ao pão uma textura elástica e macia, similar ao pão com glúten.

# Pão de grãos de aveia

## Ingredients

- 200g de farinha de aveia sem glúten
- 80g de farinha de amêndoas
- 10g de goma xantana
- 5g de sal
- 7g de fermento biológico seco instantâneo
- 240ml de água morna (240g, considerando que 1ml de água é aproximadamente igual a 1g)
- 50g de óleo de coco
- 2 ovos (cerca de 100g)
- 40g de mix de sementes (como chia, linhaça, girassol, etc.)
- 20g de eritritol ou outro adoçante natural

## Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C. Prepare uma forma de pão de 20x10 cm, unte com um pouco de óleo de coco ou forre com papel manteiga. Em uma tigela grande, combine a farinha de aveia, farinha de amêndoas, goma xantana, sal e o mix de sementes. Misture o fermento na água morna e deixe descansar por 5- 10 minutos até começar a formar espuma. Em outro recipiente, bata os ovos, adicione o óleo de coco derretido e misture bem. Acrescente a mistura de fermento ativado. Agora, adicione os ingredientes molhados aos secos, misture bem até formar uma massa homogênea. Adicione o eritritol ou outro adoçante natural à mistura e mexa até incorporar completamente. Coloque a massa na forma de pão preparada, use uma espátula para espalhar e alisar o topo. Cubra a forma com um pano limpo e deixe a massa descansar por cerca de 30-40 minutos em um local quente até que cresça um pouco. Asse no forno pré-aquecido por 35-40 minutos ou até que esteja dourado e um palito inserido saia limpo. Retire o pão do forno e deixe esfriar na forma por cerca de 15 minutos antes de transferir para uma grade para esfriar completamente.

# Pão de aveia e canela

## Ingredientes

- 250g de farinha de aveia sem glúten
- 1 5g de goma xantana
- 8g de fermento biológico seco instantâneo
- 5g de sal marinho
- 15g de canela em pó
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- 260g de água morna
- 50g de óleo de coco derretido
- 30g de xilitol ou eritritol

## Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Use uma forma de pão de 23x13 cm, unte-a levemente ou forre com papel manteiga.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha de aveia, goma xantana, sal e canela.
4. Em uma tigela pequena, adicione o fermento à água morna. Aguarde 10 minutos até espumar.
5. Em outro recipiente, misture os ovos e o óleo de coco derretido. Adicione a mistura de fermento.
6. Despeje os ingredientes molhados nos ingredientes secos e misture bem. A massa deve estar pegajosa, mas manuseável.
7. Adicione o xilitol ou eritritol à massa e misture bem.
8. Transfira a massa para a forma de pão preparada e use uma espátula para alisar o topo.
9. Cubra a massa com um pano úmido e deixe descansar por 30 minutos em um lugar quente.
10. Asse o pão por 35-40 minutos ou até que a superfície esteja dourada e um palito inserido no centro saia limpo.
11. Deixe o pão esfriar na forma por cerca de 15 minutos, depois remova e deixe esfriar completamente sobre uma grade.

# Pão vegano

## Ingredientes

- 300g de farinha de arroz integral
- 1 00g de farinha de amêndoas
- 15g de goma xantana
- 8g de fermento biológico seco instantâneo
- 5g de sal
- 50g de sementes de chia
- 25g de óleo de coco
- 350g de água morna
- 60g de purê de maçã (como substituto do ovo)

## Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 190°C.
2. Unte uma forma de pão de 23x13 cm ou forre-a com papel manteiga.
3. Misture as sementes de chia com 120g de água morna e deixe repousar por 15 minutos até formar um gel.
4. Misture o fermento biológico seco com 230g de água morna e deixe repousar por 10 minutos até começar a espumar.
5. Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz integral, farinha de amêndoas, goma xantana e sal.
6. Em uma tigela separada, misture o purê de maçã, óleo de coco e o gel de chia.
7. Adicione a mistura úmida e o fermento ativado à mistura seca e misture bem até a massa ficar homogênea.
8. Transfira a massa para a forma preparada, alisando o topo com uma espátula.
9. Cubra a forma com um pano limpo e deixe a massa crescer em um local quente por cerca de 30-40 minutos, ou até quase dobrar de tamanho.
10. Apsosre a proox imapdãaom entneo 4 0-4fo5r mnoin utopsr,e oau esteja dourado e um palito inserido no meio saia limpo.
11. Deixe o pão esfriar na forma por 10 minutos, depois remova-o da forma e coloque-o em uma grade para esfriar completamente.

# Pão italiano

## Ingredientes

- 350g de farinha de arroz
- 150g de farinha de a mêndoas
- 12g de goma xantana
- 7g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 15g de azeite de oliva extra virgem
- 375g de água morna
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã (cerca de 15g)

## Modo de preparo

1.Preaqueça o forno a 200°C.
2.Você não precisa de uma forma específica, pois o pão italiano é geralmente assado em uma pedra de pizza ou diretamente em uma assadeira. Apenas unte levemente a superfície ou use papel manteiga.
3.Dissolva o fermento em 375g de água morna e deixe descansar por cerca de 10 minutos.
4.Em uma tigela grande, combine as farinhas de arroz e amêndoas, goma xantana e sal.
5.Faça um poço no centro dos ingredientes secos, adicione o azeite, o vinagre de maçã e a água com fermento. Misture bem até formar uma massa homogênea.
6.Transfira a massa para uma superfície levemente enfarinhada e amasse suavemente até ficar lisa. Forme um pão oval ou redondo.
7.Coloque a massa na assadeira preparada e deixe-a descansar, coberta, em um local quente por 30 minutos.
8.Asse no forno preaquecido por cerca de 40-45 minutos, até que o pão esteja dourado e soe oco quando você bater levemente na parte inferior.
9.Remova o pão do forno e deixe esfriar completamente em uma grade antes de cortar.

# Pão de abóbora com coco

## Ingredientes

- 400g de abóbora cozida e amassada
- 150g de farinha de coco
- 200g de farinha de arroz
- 15g de goma xantana
- 8g de fermento biológico seco
- 5g de sal marinho
- 50g de óleo de coco derretido
- 240g de água morna
- 15g de vinagre de maçã
- 30g de sementes de chia (opcional, para adicionar textura e nutrientes)

## Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Prepare uma forma de pão de aproximadamente 23x13 cm, untando-a ou forrando-a com papel manteiga.
3. Misture o fermento biológico seco com a água morna e deixe descansar por 10 minutos até começar a espumar.
4. Em uma tigela grande, misture a farinha de coco, a farinha de arroz, a goma xantana e o sal.
5. Adicione a abóbora amassada, o óleo de coco e o vinagre de maçã à mistura seca.
6. Adicione o fermento ativado e misture bem até todos os ingredientes estarem bem combinados. Se desejar, adicione as sementes de chia nesta etapa.
7. Transfira a massa para a forma preparada e use uma espátula para alisar a superfície.
8. Cubra a forma com um pano limpo e deixe a massa descansar em um local quente por cerca de 30 minutos.
9. Coloque a forma no forno preaquecido e asse por cerca de 40-45 minutos, ou até que o topo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
10. Remova o pão do forno e deixe-o esfriar na forma por cerca de 10 minutos. Transfira para uma grade de resfriamento e deixe esfriar completamente antes de cortar.

# Pizza

## Ingredientes

- 250g de farinha de arroz integral
- 75g de farinha de amêndoas
- 15g de goma xantana
- 8 g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 15g de azeite de oliva extra virgem
- 250g de água morna
- 15g de vinagre de maçã
- 150g de molho de tomate sem açúcar
- 200g de queijo vegano ralado
- 100g de legumes e vegetais de sua escolha, em fatias finas (como pimentão, cebola, tomate, azeitonas, etc.)

## Modo de preparo

1. Dissolva o fermento biológico seco na água morna e deixe repousar por cerca de 10 minutos, até começar a formar espuma.
2. Em uma tigela grande, combine a farinha de arroz, a farinha de amêndoas, a goma xantana e o sal.
3. Adicione o azeite e o vinagre de maçã à mistura de fermento e água, e então despeje os líquidos nos ingredientes secos. Misture bem até formar uma massa homogênea.
4. Cubra a tigela com um pano úmido e deixe a massa descansar em um local quente por aproximadamente 30 minutos para que cresça.
5. Preaqueça o forno a 220°C.
6. Prepare uma forma de pizza de 30cm de diâmetro, untando levemente ou usando papel manteiga.
7. Espalhe a massa uniformemente na forma de pizza, criando uma borda mais grossa nas extremidades se desejar.
8. Asse a massa no forno preaquecido por 10 minutos para que ela se firme um pouco antes de adicionar a cobertura.
9. Retire a massa do forno e espalhe o molho de tomate uniformemente sobre a superfície.
10. Adicione o queijo vegano e os vegetais ou outros ingredientes de cobertura de sua escolha.
11. Retorne a pizza ao forno e asse por mais 15-20 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e a borda da massa esteja crocante e dourada.
12. Retire a pizza do forno, deixe-a esfriar por alguns minutos antes de cortar e servir.

# Pastel

## Ingredientes

- 200g de farinha de arroz
- 50g de fécula de batata
- 1 5g de goma xantana
- 5g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 240g de água morna
- 20g de azeite de oliva extra virgem
- 10g de vinagre de maçã
- 150g de carne moída ou legumes de sua escolha
- Sal, pimenta e temperos a gosto

## Modo de preparo

1. Dissolva o fermento biológico seco na água morna e deixe repousar por cerca de 10 minutos, até que comece a formar espuma.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a fécula de batata, a goma xantana e o sal.
3. Adicione o azeite e o vinagre à mistura de água e fermento.
4. Combine os ingredientes molhados com os secos, mexendo bem até formar uma massa homogênea.
5. Cubra a massa com um pano úmido e deixe descansar em um local quente por 30 minutos.
6. Enquanto a massa descansa, prepare o recheio de sua escolha e reserve.
7. Após o descanso, abra a massa com um rolo entre dois pedaços de papel manteiga até atingir uma espessura de cerca de 3 mm.
8. Corte a massa em quadrados ou círculos com cerca de 10-12 cm de lado ou de diâmetro.
9. Coloque uma porção do recheio no centro de cada pedaço de massa e dobre, selando as bordas com a ajuda de um garfo.
10. Aqueça uma quantidade generosa de óleo em uma frigideira em fogo médio-alto.
11. Frite os pasteis até que estejam dourados e crocantes, virando para garantir que cozinhem de maneira uniforme.
12. Retire os pasteis do óleo e deixe-os escorrer em papel toalha.
13. Sirva quente.

# Empada

## Ingredientes

- 200g de farinha de arroz integral
- 100g de fécula de batata
- 10g de goma xantana
- 5g de fermento em pó (sem glúten)
- 5g de sal
- 60g de óleo de coco derretido
- 100g de água
- 200g de frango desfiado
- 50g de tomate picado
- Sal, pimenta e ervas a gosto

## Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a fécula de batata, a goma xantana, o fermento em pó e o sal.
2. Adicione o óleo de coco derretido e comece a misturar. Gradualmente, adicione água até formar uma massa homogênea. 3.Cubra a massa e deixe-a descansar por cerca de 20 minutos.
4. Enquanto a massa está descansando, prepare o recheio de frango desfiado, misturando-o com tomate picado e temperos a gosto. 5.Preaqueça o forno a 180°C. 6.Unte uma forma de empada. O tamanho ideal é uma forma para empadas individuais com cerca de 5-7 cm de diâmetro. 7.Abra a massa com a espessura de aproximadamente 5 mm.
8. Corte círculos da massa e use-os para forrar as bases das formas.
9. Adicione o recheio em cada forma.
10. Corte outros círculos de massa para cobrir as empadas e pressione as bordas para selar.
11. Asse no forno preaquecido por aproximadamente 25-30 minutos ou até que a massa esteja dourada e cozida.
12. Deixe esfriar um pouco antes de remover as empadas das formas e servir.

# Panqueca

## Ingredientes

- 120g de farinha de arroz
- 30g de fécula de batata
- 5 g de goma xantana
- 5g de fermento em pó (sem glúten)
- 2g de sal 2g de stevia
- ou outro adoçante natural (opcional)
- 1 ovo (cerca de 50g)
- 240g de leite de amêndoas ou outro leite vegetal
- 15g de óleo de coco

## Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture a farinha de arroz, fécula de batata, goma xantana, fermento em pó, sal e adoçante (se estiver usando).
2. Em outra tigela, bata o ovo e, em seguida, adicione o leite de amêndoas e o óleo de coco. Misture bem.
3. Combine os ingredientes úmidos com os secos, misturando bem até obter uma massa lisa e sem grumos.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. O tamanho ideal da frigideira é de cerca de 20 cm de diâmetro para panquecas individuais.
5. Use cerca de 60g de massa para cada panqueca.
6. Despeje a massa no centro da frigideira e cozinhe até que bolhas se formem na superfície e as bordas comecem a parecer cozidas, o que deve levar cerca de 2-3 minutos.
7. Vire a panqueca e cozinhe o outro lado por mais 2 minutos ou até dourar.
8. Repita o processo com o restante da massa.
9. Sirva quente com suas coberturas favoritas.

# Macarrão

## Ingredientes

- 300g de farinha de arroz
- 100g de fécula de batata
- 5g de goma xantana
- 5g de sal
- 3 ovos grandes (aproximadamente 150g)
- 15g de azeite de oliva

## Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a fécula de batata, a goma xantana e o sal.
2. Faça um buraco no centro e adicione os ovos e o azeite de oliva.
3. Use um garfo para misturar os ovos e o azeite com a mistura de farinha até que comece a se unir.
4. Use as mãos para amassar a massa até que fique lisa e elástica. Isso pode levar cerca de 8-10 minutos.
5. Cubra a massa com um pano úmido e deixe descansar por 30 minutos em temperatura ambiente.
6. Divida a massa em quatro partes. Trabalhe com uma parte de cada vez e mantenha o restante coberto para evitar que seque.
7. Use um rolo para abrir a massa em uma folha fina, de cerca de 1 mm de espessura.
8. Use uma faca ou cortador de massas para cortar o macarrão no formato desejado, como espaguete, tagliatelle, ou outro.
9. Ferva uma panela grande de água com um pouco de sal.
10. Cozinhe o macarrão por 3-5 minutos ou até que flutue para o topo e esteja al dente.
11. Escorra o macarrão e sirva com o molho de sua escolha.

# Esfiha

## Ingredientes

- 250g de farinha de arroz
- 100g de fécula de batata
- 10g de goma xantana
- 5g de sal
- 10g de fermento biológico seco
- 240g de água morna
- 50g de óleo de coco ou azeite de oliva
- 2 ovos (aproximadamente 100g)
- 200g de carne moída (bovina ou frango)
- 100g de cebola picada
- 5g de sal
- 2g de pimenta-do-reino
- Salsinha e cebolinha a gosto (opcional)

## Modo de preparo

1.Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, fécula de batata, goma xantana, sal e fermento.
2.Em outra tigela, misture a água morna, óleo e ovos. Adicione essa mistura aos ingredientes secos, mexendo constantemente até obter uma massa homogênea. 3.Cubra a tigela com um pano de prato limpo e deixe a massa descansar por cerca de 30 minutos em um local morno até que a massa cresça um pouco. 4.Em uma panela, cozinhe a carne moída com a cebola, sal e pimenta até que a carne esteja totalmente cozida. Reserve para esfriar um pouco. 5.Aqueça o forno a 200°C. 6.Use uma forma de aproximadamente 35cm x 25cm. Não é necessário untar se for antiaderente.
7.Divida a massa em pequenas porções (aproximadamente 50g cada) e abra cada uma em um círculo. Coloque uma porção do recheio no centro e feche as bordas, formando um triângulo ou deixe aberta se preferir. 8.Coloque as esfihas na forma e asse por aproximadamente 20-25 minutos ou até que estejam douradas.
9.Deixe esfriar um pouco antes de servir. As esfihas podem ser desfrutadas quentes ou à temperatura ambiente.

# Panetone

## Ingredientes

- 400g de mix de farinhas sem glúten (como farinha de arroz e farinha de amêndoas)
- 1 0 g de goma xantana
- 80g de eritritol ou outro adoçante g ranulado natural
- 10g de fermento biológico seco
- 5 g de sal
- 250g de água morna
- 1 00g de óleo de coco derretido
- 3 ovos (cerca de 150g)
- 5 g de essência de panetone ou baunilha
- 120g de frutas secas e nozes (como cranberries, uvas passas, etc.)

## Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, misture o mix de farinhas, goma xantana, eritritol, fermento e sal.
2. Adicione água morna, óleo de coco derretido, ovos e essência de panetone à mistura seca. Misture bem até ficar homogêneo.
3. Incorpore as frutas secas e nozes à massa, garantindo que estejam distribuídas uniformemente.
4. Cubra a tigela com um pano e deixe descansar em um local morno por aproximadamente 1 hora, ou até dobrar de tamanho.
5. Enquanto a massa descansa, pré-aqueça o forno a 180°C.
6. A forma ideal para panetone é uma forma especial para panetone com 18cm de diâmetro na base e 13cm de altura.
7. Com cuidado, transfira a massa para a forma de panetone.
8. Asse o panetone por cerca de 40-45 minutos, ou até que esteja dourado por cima e um palito inserido no centro saia limpo.
9. Remova o panetone do forno e deixe esfriar completamente antes de retirá-lo da forma.
10. Corte em fatias e sirva. Armazene qualquer panetone restante em um recipiente hermético à temperatura ambiente.

# Chocotone

## Ingredientes

- 400g de mix de farinhas sem glúten (como farinha de arroz e farinha de amêndoas)
- 1 0g de goma xantana
- 80g de eritritol ou outro adoçante granulado natural
- 10g de fermento biológico seco
- 5g de sal
- 250g de água morna
- 100g de óleo de coco derretido
- 3 ovos (cerca de 150g)
- 5g de essência de baunilha
- 150g de gotas de chocolate sem lactose

## Modo de preparação

1.Em uma tigela grande, misture o mix de farinhas sem glúten, goma xantana, eritritol, fermento e sal.
2.Combine a água morna, óleo de coco derretido, ovos e essência de baunilha. Adicione essa mistura aos ingredientes secos e mexa até ficar homogêneo.
3.Misture as gotas de chocolate à massa, distribuindo uniformemente.
4.Cubra a massa e deixe-a descansar em um local morno por cerca de uma hora ou até dobrar de volume.
5.Enquanto a massa está crescendo, preaqueça o forno a 180°C.
6.Use uma forma para chocotone com 18cm de diâmetro na base e 13cm de altura.
7.Transferir a massa crescida para a forma de chocotone, deixando espaço para que continue a expandir durante o cozimento. 8.Asse por cerca de 40-45 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo e o topo esteja dourado. 9.Deixe o chocotone esfriar completamente na forma antes de desenformar.
10.Uma vez resfriado, retire cuidadosamente o chocotone da forma, corte em fatias e sirva.

# Crepe

## Ingredientes

- 150g de farinha de arroz
- 25g de goma xantana
- 3g de sal
- 2 ovos grandes (aproximadamente 100g)
- 400g de leite de amêndoa ou outro leite sem lactose
- 40g de óleo de coco derretido
- Adoçante a gosto (stévia ou eritritol, por exemplo)

## Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture a farinha de arroz, a goma xantana e o sal.
2. Em outra tigela, bata os ovos e adicione o leite de amêndoa e o óleo de coco derretido. Misture bem.
3. Gradualmente, adicione os ingredientes úmidos à mistura seca, mexendo constantemente para evitar grumos. A massa deve ficar lisa e homogênea.
4. Cubra a tigela com um pano limpo e deixe a massa descansar por cerca de 30 minutos.
5. Use uma frigideira antiaderente com cerca de 20cm de diâmetro. Aqueça em fogo médio.
6. Adicione uma pequena quantidade de óleo de coco na frigideira quente. Despeje uma quantidade de massa suficiente para cobrir o fundo da frigideira em uma camada fina, girando a frigideira para espalhar a massa uniformemente.
7. Cozinhe por 1-2 minutos de cada lado ou até que estejam dourados.
8. Repita o processo com o restante da massa.
9. Sirva os crepes quentes com os recheios de sua escolha.

# Nhoque

## Ingredientes

- 500g de batatas
- 150g de farinha de arroz
- 15g de goma xantana
- 1 ovo (aproximadamente 50g)
- 5g de sal

## Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas em água fervente até que estejam macias. Escorra e deixe esfriar um pouco.
2. Descasque as batatas e amasse-as até obter um purê liso. Certifique-se de não ter nenhum pedaço inteiro de batata.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a goma xantana e o sal.
4. Adicione o ovo ao purê de batatas e misture bem.
5. Gradualmente, adicione a mistura seca ao purê debatatas, misturando até formar uma massa homogênea.
6. Divida a massa em porções. Enrole cada porção em longos rolos de aproximadamente 1,5 cm de diâmetro.
7. Corte os rolos em pedaços de cerca de 2 cm para formar os nhoques.
8. Leve uma panela grande de água salgada para ferver.
9. Adicione os nhoques à água fervente. Cozinhe até que subam à superfície, o que deve levar cerca de 2-3 minutos.
10. Retire os nhoques com uma escumadeira e coloque-os em uma travessa.
11. Sirva os nhoques imediatamente, com o molho de sua escolha.

# PÃO FRANCES

## Ingredientes

- 8g de fermento biologico seco
- 5 g de fermento em pó Roy
- 180g de farinha de arroz
- 70g de polvilho doce
- 50g de amido de milho
- 40g de fécula de batata
- 6g de goma xantona
- 15g de açúcar
- 6g de sal
- 1 ovo
- 90g de manteiga ou margarina
- 350ml de água morna

## Modo de preparo

**1**. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, polvilho doce, amido de milho, fécula de batata, açúcar, sal, fermento em pó Royal, fermento biológico seco e goma xantana.

**2.** Adicione o ovo, manteiga ou margarina e água morna à mistura seca.

**3.** Bata bem a massa na batedeira por 5 minutos ou amasse à mão por 10 minutos, até obter uma massa fina e homogênea.

**4.** Coloque a massa em uma forma própria para pão francês (tamanho aproximado de 32 x 45 cm), previamente untada.

**5.** Deixe a massa crescer por 30 minutos a 1 hora, ou até dobrar de tamanho. O tempo pode variar dependendo do clima local.

**6.** Pré-aqueça o forno a 230 graus Celsius.

**7.**Faça corte sobre os pães para formar o desenho do mesmo, com a faca molhada, borrife agua e leve para assar.

**8.** Asse o pão no forno pré-aquecido por 40 minutos. Borrife água após 10 a 15 minutos de forno para criar uma casquinha crocante.

**Obs.:** Esta receita foi melhorada para obter um pão francês mais leve e com uma casquinha crocante.

# PÃO DE HAMBURGUER

## Ingredientes

- 10 g de fermento biológico seco
- 7 g de fermento em pó Royal
- 150 g de farinha de arroz
- 80 g de amido de milho
- 20 g de açúcar
- 60 g de polvilho doce
- 50 g de farinha de linhaça
- 6 g de goma xantana
- 1/2 colher de chá de sal

## Modo de preparo

**No liquidificador:**
150 g de batata doce crua picada
250 ml de água morna quase quente (ajudará no processo de crescimento)
40 ml de azeite ou óleo
2 ovos

**Modo de Preparo**
**1.**Pré-aqueça o forno a 190 graus Celsius.
**2.**Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, amido de milho, polvilho doce, farinha de linhaça, sal, açúcar, fermento biológico seco, goma xantana e fermento em pó Royal.
**3.**No liquidificador, processe a batata doce crua, azeite ou óleo, ovos e água morna até obter uma mistura homogênea.
**4.**Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture até formar uma massa homogênea.
**5.**Preencha forminhas redondas com fundo removível (7,5 cm de diâmetro e 2,5 cm de altura), deixando um pequeno espaço para a massa crescer. Use uma colher umedecida para alisar a superfície do pão.
**6.**Deixe crescer por 45 minutos ou até que dobrem de tamanho.
**7.**Pincele a superfície dos pães com ovo batido e decore com gergelim branco (opcional).
**8.**Asse no forno pré-aquecido por 35 minutos, na grade de cima.

**Sugestão para o hambúrguer:**
**1.**Use carne moída de primeira e coloque em um aro do tamanho do pão, apertando bem para sair todo o ar (1,5 cm de altura de carne).
**2.**Em uma frigideira com um fio de azeite não muito quente, coloque a carne no aro e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
**3.**Vire a carne e tempere do outro lado. Não aperte o hambúrguer para evitar deformações.
**4.**Deixe por 3 minutos de cada lado e está pronto. O segredo é temperar o hambúrguer na hora que está na frigideira para manter todo o sabor da carne.
**Obs.**: Não encha a forminha até a borda; deixe um pequeno espaço para a massa crescer durante o cozimento.

# PÃO DE QUEIJO

## Ingredientes

- 210 g (1⅓ xícara) de polvilho azedo
- 90 g (½ xícara) de polvilho doce
- 3 g (¼ colher de chá) de sal
- 45 g (¼ xícara) de óleo vegetal (milho, canola, soja, etc.)
- 180 g (¾ xícara) de leite integral
- 1 ovo
- 180 g (¾ xícara) de queijo meia cura
- 30 g (¼ xícara) de queijo parmesão

## Modo de preparo

**1**.Pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius.

**2.**Em uma tigela, misture o polvilho azedo, o polvilho doce e o sal.

**3.**Em uma panela, aqueça o óleo e o leite até começar a ferver.

**4.**Despeje a mistura quente sobre a mistura de polvilho, mexendo bem até obter uma massa homogênea. Deixe a mistura esfriar um pouco.

**5.**Adicione o ovo à mistura e mexa bem. Em seguida, acrescente o queijo meia cura e o queijo parmesão, misturando até incorporar.

**6**.Pegue porções de massa e modele pequenos pães de queijo, aproximadamente 60g cada
.

**7.**Coloque os pães de queijo m uma assadeira untada ou forrada com papel-manteiga

**8.**Asse no forno pré-aquecido por cerca de 20-25 minutos, ou até que estejam dourados.

**9.**Caso prefira asse na air fryer a 180°C por aproximadamente 15 a 20 minutos, ou até que os pães de queijo estejam dourados e crocantes.

**10**.Retire do forno e deixe esfriar por alguns minutos antes de servir.

**Obs.:** Essa receita é rápida, então fique atento ao tempo de forno para não deixar os pães de queijo passarem do ponto. Experimente servir os pães de queijo ainda quentes para melhor aproveitar a textura e sabor.

# PÃO DE CACHORRO QUENTE

## Modo de preparo

### Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de fécula de batata
- 1/4 xícara de polvilho doce
- 1 colher de chá de goma xantana
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 3/4 xícara de leite morno (pode ser leite sem lactose ou vegetal)
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 2 ovos
- Gergelim para polvilhar (opcional)

1.Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce, a goma xantana, o sal e o açúcar.

2.Em uma xícara, dissolva o fermento no leite morno e deixe descansar por 5 minutos até formar espuma.

3.Adicione o fermento ativado, o óleo e os ovos à mistura de farinha. Misture bem até formar uma massa homogênea.

4.Divida a massa em partes e modele a massa com as mãos úmidas de água em um formato de cilindros para formar os pães de cachorro-quente.

5.Coloque os pães em uma assadeira untada ou forrada com papel manteiga.

6.Deixe os pães descansarem por cerca de 30 minutos, cobertos com um pano úmido, até dobrarem de tamanho.

7.Pré-aqueça o forno a 180°C.

8.Se desejar, pincele os pães com um pouco de leite e polvilhe gergelim por cima.

9.Asse por 20-25 minutos ou até que fiquem dourados.

10.Deixe esfriar antes de cortar ao meio e rechear com suas salsichas preferidas e condimentos.

11.Esses pães sem glúten são perfeitos para preparar cachorros-quentes deliciosos e adaptados para pessoas com restrições alimentares. Aproveite

# CROISSANT

## Modo de preparo

### Ingredientes

- 140g de manteiga ou margarina (para fazer a manta na massa - 2ª Etapa)
- 1 ovo
- 10 g de manteiga em temperatura ambiente (mole)
- 175 ml de água em temperatura ambiente
- 20 g de leite em pó
- 5 g de fermento biológico
- 1/2 colher de chá de sal
- 4 g de goma xantana
- 30 g de açúcar
- 50 g de amido de milho Maizena
- 50 g de polvilho doce
- 150 g de farinha de arroz

**Modo de Preparo**

1.Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, o polvilho doce, o amido de milho Maizena, o açúcar, a goma xantana, o fermento biológico, o sal e o leite em pó.
2.Adicione a água em temperatura ambiente e misture bem.
3.Acrescente a manteiga em temperatura ambiente e o ovo à mistura. Continue misturando até formar uma massa homogênea.
4.Abra a massa em uma forma retangular.
5.Coloque a manteiga no centro da massa, formando um quadrado de 15 x 15 cm.
6.Dobre as bordas da massa sobre a manteiga, envelopando-a.
7.Leve a massa à geladeira por 30 minutos.
8.Retire a massa da geladeira e abra novamente em uma forma retangular.
9.Dobre a massa em três partes, como se fosse uma carta.
10.Leve à geladeira por mais 30 minutos.
11.Repita o processo de estender e dobrar a massa por mais uma vez
12.Leve à geladeira por mais 30 minutos.
13.Abra a massa em uma superfície enfarinhada.
14.Meça e padronize os croissants, cortando tiras de 10 cm de largura e 27 cm de comprimento
15.Enrole levemente cada tira de massa para formar os croissants.
16.Coloque os croissants em uma forma com papel manteiga.
17.Deixe os croissants crescerem por aproximadamente 2 horas, dependendo do clima local. Em climas mais frios, pode levar mais tempo.
18.Pré-aqueça o forno a 190 graus Celsius.
19.Pincele os croissants com ovo batido antes de assar.
20.Asse no forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos ou até que fiquem dourados.
Obs.: Após assar, corte as bordas dos croissants para liberar o folhado.

# PÃES PERFEITOS SEM GLÚTEN

# Pão Pizza Sem Glúten

## Modo de preparo

## Ingredientes

- 550g de farinha sem glúten (mistura própria para pães ou uma combinação de farinha de arroz, polvilho doce e fécula de batata)
- 10g de fermento biológico seco
- 15g de açúcar granulado
- 8g de sal
- 1,5g de salsa seca
- 70g de cream cheese vegetal com ervas (ou tofu temperado com ervas, batido até ficar cremoso)
- 50ml de azeite
- 275ml de água morna (ou leite vegetal para um sabor mais rico, como leite de amêndoas ou aveia sem glúten)

**Modo de Preparo**
**Decoração**

- Cream cheese vegetal com ervas (ou tofu temperado cremoso)
- Tomate cereja
- Cebolinha
- Manjericão seco

**Instruções**

1. Mistura da Massa
2. Em uma tigela grande, misture a farinha sem glúten, o fermento, o açúcar, o sal, a salsa seca, o cream cheese vegetal, o azeite e a água morna (ou leite vegetal). Mexa bem até formar uma massa homogênea.
3. Sovando a Massa
4. Sove a massa por cerca de 8-10 minutos. Por ser sem glúten, a textura será mais pegajosa, mas não adicione muita farinha extra para não comprometer a leveza.
5. Primeiro Crescimento
6. Cubra a tigela com um pano limpo e deixe a massa crescer em um local aquecido por 1 hora ou até dobrar de tamanho.
7. Modelagem
8. Transfira a massa para uma superfície levemente enfarinhada (use farinha sem glúten) e divida em 12 porções, cerca de 80g cada. Abra cada porção em formato oval ou no formato desejado.
9. Decoração
10. Coloque as porções de massa em uma assadeira forrada com papel manteiga. Espalhe uma camada de cream cheese vegetal com ervas por cima e decore com tomate cereja, cebolinha e manjericão seco.
11. Segundo Crescimento
12. Deixe a massa crescer novamente por 30 minutos ou até dobrar de tamanho.
13. Assar
14. Pré-aqueça o forno a 200°C (390°F). Asse os pães por 12-20 minutos ou até dourarem levemente.
15. Finalização
16. Ao retirar os pães do forno, cubra-os com um pano de prato limpo para manter a maciez.

**Notas**

- Farinha sem glúten: Certifique-se de usar uma mistura de farinha sem glúten adequada para pães, que geralmente contém goma xantana ou goma guar para ajudar na estrutura.
- Cream cheese vegetal: Existem várias opções prontas no mercado, mas você pode fazer em casa com castanhas de caju hidratadas e temperadas.
- Leite vegetal: Use um leite vegetal neutro para não alterar o sabor, como o de arroz ou aveia sem glúten.

# PÃES PERFEITOS SEM GLÚTEN

# Pão Sem Glúten com Pasta de Alho

## Ingredientes

- **Para o pão**
- 500g de farinha sem glúten (mistura para pão, ou uma combinação de farinha de arroz, fécula de batata e polvilho doce)
- 10g de fermento biológico seco
- 10g de açúcar
- 7g de sal
- 1 colher de chá de goma xantana (se não estiver incluída na mistura de farinha)
- 350ml de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de vinagre de maçã (ajuda na textura e maciez)
- **Para a pasta de alho**
- 3 dentes de alho grandes, amassados
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de salsinha ou ervas finas (opcional)

## Modo de preparo

**1. Preparar a massa do pão**

1. Em uma tigela grande, misture a farinha sem glúten, o fermento, o açúcar, o sal e a goma xantana.
2. Adicione a água morna, o azeite e o vinagre de maçã. Misture com uma colher de pau ou espátula até formar uma massa homogênea. A textura será mais pegajosa do que a de massas com glúten.
3. Cubra a tigela com um pano limpo e deixe a massa descansar por 30-40 minutos em um local aquecido, até dobrar de volume.

**2. Modelar os pães**

1. Após o descanso, enfarinhe levemente uma superfície com farinha sem glúten. Divida a massa em 6 a 8 porções iguais.
2. Modele cada porção em formato oval ou cilíndrico, como um mini pão francês.
3. Coloque os pães em uma assadeira forrada com papel manteiga, deixando espaço entre eles.

**3. Preparar a pasta de alho**

1. Misture o alho amassado com o azeite, o sal e as ervas, se estiver usando. Reserve.

**4. Fazer o corte e aplicar a pasta de alho**

1. Com uma faca bem afiada ou lâmina, faça um corte longitudinal no topo de cada pão.
2. Use uma colher ou pincel para aplicar a pasta de alho dentro do corte.

5. Deixar crescer novamente

1. Cubra os pães com um pano limpo e deixe crescer por mais 20-30 minutos.

**6. Assar**

1. Pré-aqueça o forno a 220°C (428°F). Coloque uma forma com água quente na base do forno para criar vapor (ajuda a formar uma casquinha).
2. Asse os pães por 20-25 minutos, ou até que estejam dourados e com uma casca levemente crocante.

**7. Finalizar**

1. Retire os pães do forno e deixe esfriar sobre uma grade.
2. Sirva quentinho para aproveitar o aroma delicioso do alho!

**Dicas**

- Variações: Se quiser, adicione um pouco de queijo vegano ralado (sem lactose) sobre a pasta de alho antes de assar.
- Conservação: Guarde os pães em um saco bem fechado para mantê-los frescos por até 2 dias ou congele para consumir depois.

Se precisar de mais ideias ou ajustes, é só avisar! 😊

# Pão de Hambúrguer com Doritos

## Ingredientes

- **Para o pão**
- 500g de farinha sem glúten (mistura própria para pães ou uma combinação de farinha de arroz, fécula de batata e polvilho doce)
- 10g de fermento biológico seco
- 10g de açúcar
- 7g de sal
- 1 colher de chá de goma xantana (se não estiver na mistura de farinha)
- 2 ovos (para maciez e estrutura)
- 300ml de água morna
- 3 colheres de sopa de azeite ou óleo vegetal
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- **Para a crosta de Doritos**
- 150g de Doritos (versão sem glúten, como os sabores "Queijo Nacho" ou "Original")
- 2 colheres de sopa de água ou azeite (para ajudar a aderir a crosta)

## Modo de preparo

**Modo de preparo**

1. Preparar a massa do pão
   1. Em uma tigela grande, misture a farinha sem glúten, o fermento, o açúcar, o sal e a goma xantana.
   2. Adicione os ovos, a água morna, o azeite e o vinagre de maçã. Misture bem até formar uma massa homogênea e levemente pegajosa.
   3. Sove a massa por 5 minutos com as mãos ou uma espátula (não será tão elástica quanto uma massa com glúten).
   4. Cubra a tigela com um pano limpo e deixe a massa descansar por 30-40 minutos em um local aquecido, até dobrar de tamanho.

**2. Modelar os pães**

1. Divida a massa em 6 porções iguais e modele cada uma em formato de disco (com cerca de 10 cm de diâmetro e 2 cm de altura).
2. Coloque os pães em uma assadeira forrada com papel manteiga, deixando espaço entre eles.

**3. Preparar a crosta de Doritos**

1. Coloque os Doritos em um processador de alimentos ou saco plástico resistente e triture até formar uma farofa fina.
2. Reserve em um prato raso.

**4. Aplicar a crosta de Doritos**

1. Pincele a superfície de cada pão com água ou azeite (o suficiente para umedecer levemente).
2. Pressione a parte superior de cada pão na farofa de Doritos, cobrindo bem a superfície.

**5. Deixar crescer novamente**

1. Cubra os pães com um pano limpo e deixe crescer por mais 20-30 minutos.

**6. Assar os pães**

1. Pré-aqueça o forno a 200°C (390°F).
2. Asse os pães por 20-25 minutos, ou até que estejam levemente dourados e firmes ao toque.

**7. Finalizar**

1. Retire os pães do forno e deixe esfriar sobre uma grade antes de cortar.
2. Sirva com hambúrgueres, recheios ou como preferir!

**Dicas**

- Doritos sem glúten: Certifique-se de usar uma versão sem glúten (verifique o rótulo).
- Conservação: Guarde os pães em um saco fechado por até 2 dias ou congele para consumir depois.
- Variações: Para um sabor extra, misture ervas secas ou pimenta em pó à farofa de Doritos antes de aplicar nos pães.

Essa crosta de Doritos vai trazer um toque especial de crocância e sabor ao seu pão de hambúrguer! 😋

# Pão de Hambúrguer Brioche Sem Glúten

## Ingredientes

- **Massa**
- 350g de farinha sem glúten (mistura própria para pães ou uma combinação de farinha de arroz, fécula de batata e polvilho doce)
- 10g de fermento biológico seco
- 40g de açúcar
- 5g de sal
- 1 colher de chá de goma xantana (se não estiver incluída na mistura de farinha)
- 2 ovos grandes (em temperatura ambiente)
- 1 gema (para enriquecer a massa)
- 80ml de leite vegetal morno (amêndoas, arroz ou coco sem açúcar)
- 60g de manteiga sem lactose (ou margarina vegetal) em temperatura ambiente
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- **Para pincelar**
- 1 gema misturada com 1 colher de sopa de água ou leite vegetal

## Modo de preparo

**Modo de preparo**

1. Preparar a massa
   1. Em uma tigela grande, misture a farinha sem glúten, o fermento biológico seco, o açúcar, o sal e a goma xantana.
   2. Em outra tigela, bata ligeiramente os ovos, a gema, o leite vegetal morno e o vinagre de maçã.
   3. Adicione os ingredientes líquidos aos secos e misture até formar uma massa homogênea.
   4. Acrescente a manteiga sem lactose (ou margarina) aos poucos, amassando bem para incorporá-la à massa. A textura será pegajosa, mas é normal em massas sem glúten.

**2. Primeiro crescimento**

1. Cubra a tigela com um pano limpo e deixe a massa descansar em um local aquecido por 1 hora, ou até dobrar de volume.

3. Modelar os pães

1. Divida a massa em 6 porções iguais e modele cada uma em formato de disco (com cerca de 10 cm de diâmetro e 2 cm de altura).
2. Coloque os discos em uma assadeira forrada com papel manteiga, deixando espaço entre eles.

**4. Segundo crescimento**

1. Cubra os pães com um pano limpo e deixe crescer novamente por 30-40 minutos.

**5. Pincelar e assar**

1. Pré-aqueça o forno a 190°C (375°F).
2. Pincele delicadamente a superfície dos pães com a mistura de gema e leite vegetal para obter um brilho dourado.
3. Asse os pães por 18-22 minutos, ou até que estejam dourados e firmes ao toque.

**6. Finalizar**

1. Retire os pães do forno e deixe esfriar sobre uma grade antes de cortá-los.

**Dicas**

- Farinha sem glúten: Certifique-se de usar uma mistura específica para pães, que geralmente inclui amidos e estabilizantes para ajudar na textura.
- Conservação: Guarde os pães em um recipiente hermético por até 2 dias ou congele por até 1 mês.
- Aromas extras: Para um toque especial, adicione 1 colher de chá de essência de baunilha à massa.

Essa receita traz a maciez e o sabor clássico de um brioche, mas sem glúten! Perfeita para hambúrgueres ou sanduíches gourmet. 😋